

«Согласовано»

Директор

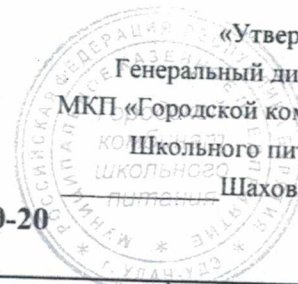
"13" марта 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»

Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
школьного питания»
Шахова А.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	6,85	15,15	36,24	291,8	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 10/24	34	2,09	5,2	13,96	111,12	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		644	21,53	32,48	63,41	616,09	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		676	22,87	35,46	70,63	694,13	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998

с.а.х

Обед	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	66,85
Итого за обед:		880	25,75	30,99	105,92	812,84
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65
	Шницель мясной (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Мандарин	191	1,52	0,38	14,32	66,85
Итого за обед:		1011	29,55	35,04	124,59	931,92
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			47,28	63,47	169,33	1428,93
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,42	70,5	195,22	1626,05
День 2						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	252,39
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,13	5,4	41,14	229,18
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33

	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2
Итого за завтрак:		587	19,18	23,75	81,95	615,91
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	282,65
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2
Итого за завтрак		606	20,73	26,03	85,2	658,75
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Яблоко	182	0,73	0,73	17,8	80,81
Итого за обед:		916	32,52	21,16	91,07	684,79
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Яблоко	197	0,78	0,78	19,3	87,46
Итого за обед:		1021	35,76	24,71	98,36	789,67
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,7	44,91	173,02	1300,7
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,49	50,74	183,56	1448,42
День 3						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана)	110	16,96	5,47	20,19	197,86
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло сл.) 90/5	95	3,12	3,94	16,72	113,09
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Груша	175	1,4	1,05	36,05	159,25
Итого за завтрак:		610	24,82	12,23	86,98	555,57
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана)	130	20,04	6,46	23,86	233,84
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло сл.) 100/5	105	3,44	4,35	18,48	124,99
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Груша	151	1,2	0,9	31,1	137,41
Итого за завтрак:		616	28,02	13,48	87,46	581,61
Возрастная категория: 7-11 лет						
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	17,56
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	4,27	6,06	13,93	141,2

Обед	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко,)	90	17,93	1,67	9,11	123,26
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	251,55
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	9,42	42,01
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	75,33
Итого за обед:		736	30,32	12,38	86,11	650,91
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	30,1
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	190,12
	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко,)	100	19,92	1,86	10,12	142,96
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,55	5,06	42,67	296,25
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	9,42	42,01
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07
Итого за обед:		856	33,69	14,77	91,35	742,51
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			55,14	24,61	173,09	1206,48
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,71	28,25	178,81	1324,12
День 4						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,)	90	16,1	7,34	1,08	153,86
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	170,65
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46

	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26
Итого за завтрак:		640	22,13	12,35	53,45	467,56
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.)	100	17,88	8,15	1,2	160,8
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49
Итого за завтрак:		643	23,67	14,36	47,28	501,96
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85
Итого за обед:		764	30,09	36,53	84,94	794,26
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12

	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Итого за обед:		895	30,58	36,81	94,95	843,45
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			52,22	48,88	138,39	1261,82
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,25	51,17	142,23	1345,41
День 5						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Сыр Российский порциями	16	3,71	4,64	0	57,32
	Котлеты рубленные из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., томатная паста, вода) 80/10	90	16,7	4,68	13,4	162,52
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46
Итого за завтрак:		491	26,32	14,52	83,1	567,13
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Сыр Российский порциями	14	3,24	4,13	0	50,16
	Котлеты рубленные из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., томатная паста, вода) 90/10	100	16,7	4,68	13,4	162,52
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12
Итого за завтрак:		514	25,63	14,77	84,28	580,12
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода) 75/30.	105	10,49	11,51	12,5	195,59
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, сахар(букетная смесь))	200	0,99	0,06	18,36	57,3

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21
	Банан	201	1,8	0,6	25,2	113,4
Итого за обед:		909	25,88	22,97	118,23	762,52
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Хлеб ржаной	21	1,39	0	8,32	41,08
	Банан	229				
			2,01	0,67	28,1	126,44
Итого за обед:		1030	28,97	25,76	132,28	858,42
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			52,2	37,49	201,33	1329,65
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,6	40,53	216,56	1438,54
Неделя 4						
День 6						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/9	6,45	6,89	31,87	244,28
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120
Итого за завтрак:		669	24,6	23,36	62,82	589,72
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 23/37	60	6,85	4,87	22,95	163,09
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120
Итого за завтрак:		700	14,21	12,68	34,49	626,25

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05
Итого за обед:		848	25,57	28,9	84,7	701,07

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,17	52,26	147,52	1290,79

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,79	46,6	128,72	1422,77
День 7						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	13,78	19,14	13,41	241,09
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	145,79
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Банан	196	1,76	0,58	24,69	111,13
Итого за завтрак:		656	21,14	23,21	90,99	614,73
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	100	15,31	21,27	14,9	302,32
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	185,74
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Банан	191	1,71	0,57	24,06	108,29
Итого за завтрак:		691	23,47	26,67	101,76	713,07
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	134,24
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55,5

Итого за обед:		921	34,67	15,93	96,69	670,21
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	155,64
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	84,37
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,3	64,82
Итого за обед:		1002	39,87	18,84	110,29	779,68
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,73	59,73	195,45	1471,28
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,59	63,89	185,08	1524,79
День 8						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	25,02	11,4	45,24	383,64
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68
Итого за завтрак:		635	28,95	13,65	88,02	566,01
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана,)	230	28,77	13,11	52,02	441,18
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,24	78,14

Итого за завтрак:		630	32,56	15,22	91,37	608,01
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81
Итого за обед:		792	27,76	31,86	104,79	819,4
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Итого за обед:		909	29,45	15,22	110,83	873,58
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			27,76	31,86	192,81	1385,41
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,45	30,44	202,2	1481,59
День 9						

Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Ежики мясные (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод.)	90	13,05	17,2	8,32	240,3
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,3	4,77	21,44	117,86
	Чай чёрный (чай)	200	0,99	0,06	18,36	57,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша свежая	171	1,2	0,9	31,1	137,41
Итого за завтрак:		636	20,19	23,23	89,12	601,77
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	185,05
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша свежая	155	1,24	0,93	31,93	141,05
Итого за завтрак:		700	21,46	25,05	97,99	672,6
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшени., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Груша свежая	143	1,14	0,85	29,45	130,13
Итого за обед:		868	26,79	27,94	101,58	770,34

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Груша свежая	144	1,15	0,86	29,66	131,04
Итого за обед:		964	29,44	31,25	112,13	852,85

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		22,44	23,53	104,42	674,67
--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		50,9	56,3	210,12	1525,45
---	--	-------------	-------------	---------------	----------------

День 10					
----------------	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	17,87	12	9,18	211,2
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	243,23
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Мандарин	160	1,3	0,3	13	58
Итого за завтрак:		650	28,07	18,36	90,24	611,56

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари,яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	17,87	12	9,18	211,2
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Мандарин	146	1,17	0,29	11,02	51,45
Итого за завтрак:		666	28,77	18,98	93,32	654,26
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59
	Котлета мясная (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст..)	90	12,65	20,07	11,81	248,47
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59
Итого за обед:		802	26,66	41,37	105,21	859,72
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36
	Котлета мясная . (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15

Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08
Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25
Итого за обед:	877	24,82	44,91	91,76	870,53
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		27,8	42,22	134,66	989,85
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		54,26	76,16	203,89	1723,38
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,798	18,349	70,206	524,004
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		26,05	23,847	88,975	677,956
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		20,158	17,511	63,891	563,64
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		31,485	24,574	91,67	814,972

1055
585
1014
-
-
-
1000/998
1055
585
1014
-
-
246a
552
1009

-
246a
552
1009
157/998
272
371
663a
-
-
157/998
272
371
663a

-
-
1013
898a
603
-
1013
898a
603
-
982
167/9982

978
310
611a
-
982
167/9982
978
310
611a
-
995
371
1009
-

-
995
371
1009
-
-
982
17
551
585
667
-
-
17
551
585
667

-
-
982
973/370
552
1014
-
982
973/370
552
1014
-
197/998
193
632
669

[illegible]

515
868
603
-
694/998
651
629
603
-
-
694/998
651
629
603
-
-

225a
585
1014
-
225a
585
1014
-
1000/998
1006
669
-
-

1000/998
1006
669
-
-
187
1066
-
-
-
187
1066
-
-

982
17
1042
632
611a
-
-
-
982
17
1042/370
632
611a
-
-
-

222
371
669
-

222
371
669
-
167/1067
675
307
667

-
-
167/1067
675
307
667
-
-
1073
632
695
-

1073
632
695
-
982
165/998
1055
309
435
-
-

982
165/998
1055
307

435

—

—
